

12がつ こんだてひょう 					練馬区立光が丘四季の香小学校							主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
2	月	ねりまだいこん いっせいきゅうしよく	○	ねりますパゲティ	キャロットドレッシング サラダ		りんごのケーキ	★ツナ 卵	★牛乳 のり ★脱脂粉乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 きゃべつ レモン ホールコーン ★りんご ★りんごジュース	スバゲティ 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	オリーブ油 米油 ★バター	671	14.5	
3	火	ブツきゅうしよく	○	ごはん	さといもの すきやきコロッケ	わかめの ごましようゆあえ	みそしる	豚肉 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし 白菜	米 砂糖 里芋 小麦粉 乾燥マッシュポテト じゃがいも こんにやく	ごま 米油 ごま油	641	13.5	
4	水	ねりまきやべつ しょうきゅうしよく	○	むぎごはん	ねりまきやべつの ホイコーロー		たまごとやさいの スープ	ココアまめ	豚肉 みそ 鶏肉 卵 大豆	★牛乳 ★脱脂粉乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ ねぎ たけのこ しめじ	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	617	17.9
5	木		○	こうやとうふのそぼろどん			どさんこじる		鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 大根 ホールコーン しめじ	米 麦 砂糖 じゃがいも	米油 ★バター	615	17.6
6	金		○	むぎごはん	ししゃものこうみやき	にんじんじゃこいため	かきたまじる		鶏肉 卵 豆腐	★牛乳 ★ししゃも ★じゃこ	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油	562	19.1
9	月		○	ごまごはん	とうふハンバーグ	おかかポテト	あおさじる		豆腐 豚肉 卵 みそ ★糸削り 油揚げ	★牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	ごま 米油	630	16.3
10	火	ブツきゅうしよく	○	アップルトースト	コーンシチュー	グリーンサラダ			鶏肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★粉チーズ	にんじん	★りんご レモン 玉ねぎ きゅうり ホールコーン クリームコーン きゃべつ もやし	★食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 りんごジャム	米油 ★バター	665	13.5
11	水		○	とりごぼうピラフ	ほうれんそうの キッシュ		ミネストローネ		鶏肉 卵 ベーコン 大豆 豚肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん ほうれん草 トマト缶	しょうが ごぼう グリンピース 玉ねぎ にんにく セロリ きゃべつ	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	米油 ★バター	680	16.8
12	木	6ねんせい しゃかいかけんがく	○	むぎごはん	さかなのむぎみそやき	みぞれあえ	みそしる		★さば みそ 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 しょうが	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま	600	17.9
13	金		○	むぎごはん	しせんとうふ	ツナとじゃがいもの ちゅうかいいため	ぶどうゼリー		豚肉 豆腐 ★ツナ	★牛乳 アガー	にんじん 青梗菜 ビーマン	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ぶどうジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ラー油 ごま油	613	16.4
16	月	ブツきゅうしよく	○	しょうゆラーメン			きなこドーナツ		豚肉 ★なると 卵 おから きなこ 豆乳	★牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きゃべつ ねぎ	蒸し中華麺 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖	米油 ごま油	593	16.5
17	火		○	わかめごはん	にくどうふ	ひじきとやさいの ちゅうかあえ			豚肉 ★なると 豆腐	★牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ 大根	米 砂糖 しらたき 車麩 片栗粉	米油 ラー油 ごま油 ごま	607	16.4
18	水		○	チリビーンズライス		コールスローサラダ	くだもの		豚肉 大豆	★牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ホールコーン みかん	米 砂糖	米油	588	15.5
19	木	あおもりけんの きょうどりょうり 4ねんせい しゃかいかけんがく	○	ゆうやけごはん	いかしゅうまい		せんべいじる		★いか 豚肉 鶏肉 油揚げ	★牛乳 ★じゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが 干しいたけ ごぼう 大根 白菜 えのき ねぎ	米 南部せんべい	米油 ごま油	582	19.2
20	金	とうじこんだて	○	むぎごはん	さかなの みそマヨネーズやき	ゆずだいこん	かぼちゃすいとん		★鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃペースト	大根 ゆず 白菜 干しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	マヨネーズ	576	19.4
23	月		○	キャロットライスえびクリームソース		レモンドレッシング サラダ	くだもの		鶏肉 ★むきえび	★牛乳	にんじん 赤ビーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ もやし きゅうり レモン ★りんご	米 小麦粉 砂糖	米油 ★バター オリーブ油	630	12.7
24	火		○	スパイシーピラフ	さかなの バーベキューソース		イタリアンスープ	はちみつレモン ゼリー	★メルルーサ ベーコン 卵	★牛乳 ★粉チーズ アガー	にんじん 小松菜	玉ねぎ ホールコーン にんにく しょうが ★りんご レモン みかん缶	米 麦 砂糖 はちみつ パン粉 じゃがいも	米油 ★バター	580	17.4
25	水		○	むぎごはん	コーンフレークチキン	こまつなと ベーコンのソテー	はくさいの クリームスープ		鶏肉 みそ ベーコン	★牛乳 ★粉チーズ ★生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ 白菜 セロリ	米 麦 パン粉 小麦粉 コーンフレーク	米油 ★バター マヨネーズ	680	17.8

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※果物はみかん、りんごを予定しております。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	618	16.5	30.4	343	2.3	261	0.37	0.51	27	6.0	2.6